

Gruppträning

Start v. 3

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06:00							
07:00		Frukostklubben 07.00-08.00 Privat klass		Morgonyoga 07.00-08.00 Yvonne			
08:00	Stationsträning 08.30-09.15 Alexandra		Stationsträning 08.30-09.15 Alexandra		Stationsträning 08.30-09.15 Alexandra		
09:00	Stationsträning 09.15-10.00 Alexandra		Stationsträning 09.15-10.00 Alexandra		Stationsträning 09.15-10.00 Alexandra		
10:00		Medicinsk Yoga 10.30-12.00 Jennifer v. 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17	Medicinsk Yoga 10.30-12.00 Jennifer v. 6, 9, 12, 15				
11:00				Core 11.30-12.00 Johanna			
12:00		Core 12.00-12.30 Filippa					
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							Medi-Yinyoga 15.30-16.30 Jennifer
17:00	Hatha Yoga 17.15-18.15 Yvonne		Tabata 17.30-18.00 Filippa	MediYoga 17.30-18.30 Jennifer			Mediyoga 16.45-17.45 Jennifer
18:00	Yinyoga 18.30-19.30 Yvonne						
19:00							
20:00							

BLÅ kurs är ej bokningsbar. Medicinsk yoga är en specialklass vilken man bokar in sig på för en hel termin.
Mer information i reception och på hemsidan.

OBS Yogan startar igång v. 4 (bortsett från den stängda kursen som startar v. 3 enligt schemat)